LE TRANSIT INTESTINAL

ALIMENTS FAVORISANT LE TRANSIT INTESTINAL :

LES LEGUMES VERTS

- Artichauts, Aubergines, Asperges, Betteraves rouges, Blettes, Carottes (crues seulement), Courgettes, ***Epinards*** , Haricots verts, Celeris, Champignons, Concombres, Choux, Courges, Endives, Fenouil, Oseille, ***Toutes les salades*** , Poireaux, Radis, Poivrons, Salsifis, Tomates, Coeur de palmier, Oignons, Navets, Cardons.
- Les légumes en italique sont reconnus comme étant plus laxatifs. Toutefois, il faut tenir compte de la tolérance personnelle : l'effet sera plus ou moins net selon les individus. Par ailleurs, pour les intestins fragiles, il ne faudra pas abuser des crudités et donc accorder la préférence aux légumes cuits, moins irritants et très actifs cependant. De même, certains légumes tels que l'artichaut, les choux, les choux-fleurs, choux de Bruxelles, les salsifis, l'ail, l'oignon...sont générateurs de gaz et seront consommés selon la réaction individuelle. Les légumes en conserve et surgelés ne perdent pas leurs propriétés laxatives. Notons aussi l'intérêt de la pomme de terre qui contient des fibres.

LES LEGUMES SECS

- Lentilles, Pois, Haricots secs. Bien cuits et bien mastiqués, ne sont pas à exclure ; très riches en fibres, il est intéressant de les consommer de temps en temps.

LES FRUITS *frais* Tous les fruits sont laxatifs surtout les agrumes. Oranges, Pamplemousses, mais aussi : Raisins, Figues

- A exclure : Banane, Coing et Pomme crue qui sont très constipants.

LES FRUITS *secs*

- Figues, Raisins, Abricots, Dattes, Pruneaux Ces fruits sont très riches en fibres, surtout les pruneaux, et donc ne sont pas à négliger.

LES LAITAGES

- Lait, Fromages frais (yaourt, fromages blancs, petits suisses), contiennent non pas des fibres mais du lactose qui a bien souvent un effet plus ou moins laxatif. Intérêt également des desserts lactés type flan.

LES MATIERES GRASSES

- Huiles, Beurre, Margarines, par leur caractère lubrifiant, sont laxatives à condition qu'elles soient crues ou légèrement cuites (chauffées à trop haute température, elles retardent la digestion). L'huile d'olive par son rôle cholagogue (activation de la sécrétion biliaire) est d'autant plus efficace.
- Le pain complet Préférable au pain blanc car beaucoup plus riche en fibres cellulosiques ; Les fibres, en retenant une grande quantité d'eau augmentent le volume fécal ce qui stimule les contractions intestinales. Le pain complet ne peut constituer à lui seul le mode de traitement de la constipation, il peut fort bien remplacer le pain blanc et constituer un complément de fibres profitable.

LES BOISSONS

- Eau (Hépar), Jus de fruits (jus d'oranges, de pommes, de raisin). Pour un bon fonctionnement du transit intestinal, il est indispensable de beaucoup boire : 2 litres par 24 heures, de l'eau tout simplement, qui peut être remplacée de temps en temps par des jus de fruits (en particulier jus d'oranges, de pommes, de raisin).
- Notons l'intérêt de boire un liquide chaud ou froid le matin à jeun. Il déclenche, chez certains sujets, la défécation.

LES ALIMENTS TRES DECONSEILLES, CAR CONSTIPANTS

- Riz, Carottes cuites, Banane, Coing, Gelée de coing Pomme crue râpée, Chocolat, Cacao.

CONSTIPATION

Les signes et les causes de la constipation varient selon l'âge des enfants. Dans la plupart des cas, il suffit que l'enfant boive davantage et mange plus équilibré pour que tout rentre dans l'ordre. La crainte de la constipation ne doit pas devenir une obsession pour les parents.

Quels sont les symptômes de la constipation de l'enfant ?

Chez les nourrissons, les selles sont moulées ou semi liquides, jaune doré à verdâtre. Leur consistance augmente lorsque les légumes, les fruits et les viandes sont introduits dans l'alimentation de l'enfant. Leur fréquence est variable et il n'est pas inhabituel qu'un nourrisson fasse une selle tous les deux ou trois jours. A cet âge, les symptômes de la constipation sont la dureté des selles (qui ressemblent à des billes) et les efforts que fait le nourrisson pour les éliminer.
Chez les jeunes enfants, la constipation se traduit par des selles espacées et dures. L'enfant éprouve des difficultés à déféquer et, quand il y arrive, cela lui fait mal. Du fait de cette douleur, il se retient d'aller aux toilettes ou de faire dans ses couches, ce qui ne fait qu'aggraver sa constipation.

Quelles sont les complications éventuelles de la constipation chez l'enfant ?

La constipation est parfois pénible et douloureuse pour l'enfant, mais n'entraîne en général guère de complications. Dans des cas rares, l'accumulation de selles dures peut obstruer le gros intestin. Le passage de selles dures peut provoquer des fissures de l'anus, des saignements, de l'encoprésie (voir encadré), voire un prolapsus rectal (le rectum sort par l'anus).

Qu'est-ce que l'encoprésie ?

On parle d'encoprésie lorsqu'un enfant âgé de plus de trois ans n'est pas capable de retenir ses selles. Si des malformations des organes digestifs ou des anomalies neurologiques peuvent être en cause, l'encoprésie est le plus souvent liée à la constipation. Les selles s'accumulent dans le rectum et l'enfant perd la sensation de devoir aller aux toilettes. Des causes psychologiques similaires à celles évoquées dans le cadre de l'énurésie sont parfois mises en avant.

Les causes de la constipation chez l'enfant

Chez le nourrisson, la constipation bénigne peut être le signe d'un apport insuffisant en eau. C'est le cas, par exemple, lorsque la mère qui allaite ne boit pas assez, que le lait artificiel est insuffisamment dilué ou qu'un climat chaud tend à déshydrater l'enfant. La constipation peut également être due à un excès de farines ou d'épaississants dans le biberon, ou à un excès d'aliments constipants (chocolat, coing, banane, riz, féculents, etc.) dans l'alimentation de la mère qui allaite.
Chez le jeune enfant, la constipation est la plupart du temps d'origine alimentaire : par exemple, une alimentation pauvre en fibres (comme les légumes verts, crudités, fruits, céréales complètes) et trop riche en aliments constipants. La constipation survient également lorsque l'enfant ne boit pas suffisamment, en particulier en cas de fièvre ou de fortes chaleurs. La constipation peut également avoir une origine psychologique, en particulier au moment de l'acquisition de la propreté si les parents sont anxieux à ce sujet. Des situations stressantes pour l'enfant sont également à l'origine de constipation : entrée à l'école maternelle ou à l'école primaire, naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, voyage, etc.
Enfin, il arrive que l'état des toilettes de certaines collectivités (absence de papier, mauvais entretien, isolement difficile) favorise l'apparition de constipation chez des enfants qui préfèrent se retenir pendant la journée.

Comment réagir en cas de constipation d'un enfant?

Ce que vous pouvez faire en cas de constipation d'un enfant

Chez un nourrisson, il ne faut **jamais** utiliser de lavements, de laxatifs ou de suppositoires sans avis médical.

- Assurez-vous que votre bébé boive suffisamment. N'hésitez pas à lui donner des biberons d'eau régulièrement. Si vous allaitez, veillez à boire au moins deux à trois litres d'eau chaque jour.
- Pour lutter contre la constipation, vous pouvez donner à votre bébé quelques cuillerées à café de bouillon de légumes, de jus de pomme ou de jus d'orange, mélangées à une eau minérale riche en magnésium (par exemple Hépar).
- Si la constipation persiste, votre médecin pourra vous conseiller une huile minérale de type huile de paraffine. Il ne faut en aucun cas prolonger ce traitement ou en faire une habitude. Les huiles minérales peuvent réduire fortement l'absorption de certaines vitamines et des matières grasses des aliments.

Chez un enfant, vous pouvez équilibrer son alimentation en lui donnant plus de fibres (légumes verts, crudités, fruits, céréales complètes, par exemple) et en limitant les féculents (riz, pommes de terre, tapioca, etc.) que vous ferez bien cuire. Certains fruits secs trempés, comme les pruneaux, faciliteraient le transit intestinal.

- Faites-le boire régulièrement au cours de la journée, en particulier en été.
- Veillez à ce qu'il soit actif dans la journée. L'absence d'activité physique contribue à la constipation.
- Si cela ne suffit pas, demandez à votre médecin de vous conseiller un laxatif doux, un lavement pour enfant ou des suppositoires. L'usage de ces médicaments doit rester exceptionnel. L'irritation de la paroi intestinale qu'ils provoquent, associée à l'accoutumance de l'intestin, favorise l'apparition de constipation.
- Lors de constipation liée à des événements stressants, n'hésitez pas à en parler avec votre enfant pour dédramatiser la situation.

Conduite à tenir en cas de constipation d'un enfant

→	Lorsqu'un nouveau-né ne défèque pas, vomit et ne prend pas de poids.
→	Si votre bébé n'a pas eu de selles depuis plus de trois jours.
→	Si son ventre est ballonné et qu'il semble souffrir.
→	Si la constipation s'accompagne de vomissements, notamment juste après le repas.
→	Si votre enfant ne parvient pas à déféquer ou s'il présente des lésions de l'anus causées par des selles dures.
→	Si la constipation ne s'accompagne d'aucun autre signe.

Légende

→ Consultez un médecin dans les jours qui viennent.

→ Il est possible de s'auto médicamenter.

Ce que fait le médecin en cas de constipation d'un enfant

Chez un nouveau-né, le médecin va explorer le fonctionnement de l'intestin, ce qui peut nécessiter une hospitalisation. Chez un nourrisson, il examine l'enfant et s'enquiert de ses habitudes alimentaires. En général, le traitement consiste d'abord à corriger les habitudes alimentaires et à s'assurer que l'enfant boive suffisamment. Le médecin pourra également prescrire certains médicaments pour hydrater et ramollir les selles, ou pour calmer les douleurs abdominales (médicaments antispasmodiques). L'usage de lavements ou de laxatifs est réservé aux cas où la constipation résiste à ces traitements simples.

La prévention de la constipation de l'enfant

Chez le nourrisson, veillez à ce qu'il boive suffisamment. Si vous allaitez, buvez abondamment. En cas d'allaitement artificiel, assurez-vous de diluer suffisamment la poudre de lait et n'abusez pas des farines et autres épaississants. En été, donnez-lui régulièrement des biberons d'eau.
Chez le jeune enfant, veillez à ce que son alimentation soit suffisamment riche en fibres. Limitez les aliments constipants (voir tableau).

- Veillez à ce qu'il boive suffisamment, surtout pendant la saison chaude, et qu'il fasse de l'exercice.
- Essayez de ne pas dramatiser l'acquisition de la propreté. Plus tard, ne soyez pas obsédé par l'idée que votre enfant puisse être constipé. Certains enfants ne vont à la selle que deux fois par semaine sans que cela soit une gêne pour eux. Bon nombre de consultations pour constipation n'ont pour origine que… l'anxiété des parents !

Aliments et constipation : aliments qui constipent et aliments riches en fibres

Féculents (pain blanc, pommes de terre, riz, tapioca, etc.)
Châtaignes et marrons
Coing
Banane
Myrtilles
Chocolat
Céréales complètes
Pain au son
Légumes verts
Crudités
Fruits
Pruneaux
Abricots secs

Les traitements de la constipation chez l'enfant

L'utilisation des laxatifs doit être exceptionnelle chez l'enfant et de courte durée, en l'absence d'avis médical.

Quels laxatifs utiliser chez un enfant ?

Les laxatifs les plus utilisés chez l'enfant sont les **laxatifs osmotiques** qui retiennent l'eau dans les selles et les empêchent de durcir. Ils sont efficaces et bien supportés, même s'ils peuvent être à l'origine de ballonnements.

Liste des médicaments mise à jour : Lundi, 22 Juin 2009

- **Laxatifs osmotiques**
  - **APILAXE**
  - **AUXITRANS**
  - **DUPHALAC**
  - **FORLAX**
  - **HÉPAGRUME**
  - **HÉPARGITOL**
  - **IMPORTAL**
  - **LACTULOSE ALMUS Générique**
  - **LACTULOSE BIOGARAN Générique**
  - **LACTULOSE BIPHAR Générique**
  - **LACTULOSE EG Générique**
  - **LACTULOSE G GAM Générique**
  - **LACTULOSE MYLAN PHARMA Générique**
  - **LACTULOSE QUALIMED Générique**
  - **LACTULOSE RATIOPHARM Générique**

- **LACTULOSE RPG Générique**
- **LACTULOSE SANDOZ Générique**
- **LACTULOSE TÉVA Générique**
- **LACTULOSE ZYDUS Générique**
- **LAXARON**
- **MACROGOL BIOGARAN Générique**
- **MACROGOL MYLAN Générique**
- **MACROGOL QUALIMED Générique**
- **NIVABÉTOL**
- **SORBITOL DELALANDE**

Il existe d'autres types de laxatifs.

- Les **laxatifs de lest** augmentent le volume des selles et peuvent provoquer des ballonnements.
- Les **laxatifs lubrifiants** facilitent le transit et l'élimination des selles. En cas d'usage prolongé, ils peuvent diminuer l'absorption de certaines vitamines (A, D, E, K).
- Les **laxatifs par voie rectale**, les **suppositoires à la glycérine** et les **mini lavements** facilitent la défécation par stimulation du rectum, mais peuvent perturber le réflexe de défécation, surtout s'ils sont utilisés trop souvent.
- Les **laxatifs stimulants** ne doivent pas être utilisés chez l'enfant sans avis médical.

En cas de douleurs (maux de ventre) associées à la constipation, il est possible d'utiliser un médicament antispasmodique.

Liste des médicaments mise à jour : Lundi, 22 Juin 2009

- **Associations de laxatifs**
  - **PARAPSYLLIUM**
- **Homéopathie**
  - **ABBÉ CHAUPITRE No 22**
  - **POCONÉOL No 67**
- **Laxatifs de lest**
  - **INFIBRAN**
  - **MUCIVITAL**
  - **NORMACOL**
  - **PSYLLIUM LANGLEBERT**
  - **SPAGULAX**
  - **SPAGULAX citrate de potassium**
  - **SPAGULAX mucilage pur**
  - **SPAGULAX sorbitol**
  - **TRANSILANE**
- **Laxatifs lubrifiants**
  - **HUILE DE PARAFFINE COOPER**
  - **HUILE DE PARAFFINE GIFRER**
  - **HUILE DE PARAFFINE GILBERT**
  - **LANSOŸL**
  - **LANSOŸL sans sucre**
  - **LUBENTYL**
  - **LUBENTYL à la magnésie**
  - **PARLAX**
  - **RESTRICAL**
  - **TRANSITOL**
- **Laxatifs par voie rectale**
  - **BÉBÉGEL**
  - **CRISTAL**
  - **DULCOLAX suppositoire**

- **ÉDUCTYL**
- **GEL RECTOPANBILINE**
- **MICROLAX**
- **NORMACOL LAVEMENT**
- **SUPPOSITOIRES A LA GLYCÉRINE CENTRAPHARM**
- **SUPPOSITOIRES A LA GLYCÉRINE GIFRER**
- **SUPPOSITOIRES A LA GLYCÉRINE MONOT**

Comment administrer un lavement à un bébé ?

Les lavements pour bébé s'utilisent exceptionnellement en cas de constipation. Ils sont vendus dans de petits tubes équipés d'un long col. Pour administrer un lavement, placez votre bébé sur le côté ou sur le dos en lui surélevant les fesses avec un petit coussin. Tenez-le par les jambes. Insérez délicatement le col du tube dans l'anus en le dirigeant vers le nombril, pressez et videz le tube. N'oubliez pas d'enlever le bouchon ! Après avoir retiré le tube, maintenez les fesses surélevées et serrées l'une contre l'autre pendant deux à cinq minutes pour éviter les fuites de liquides.

www.netenviesdebebes.com

Les remèdes naturels anti-constipation

Voici une liste de trucs et astuces, de méthodes douces et naturels pour lutter efficacement contre la constipation du bébé et de l'enfant.

Les massages

Pour les jeunes bébés : l'allonger sur le dos, lui masser doucement le ventre au niveau du nombril et replier les jambes vers l'abdomen doucement, une jambe pendant que l'autre reste étendue puis inversement. Le massage ne durera que quelques minutes et vos mains iront dans le sens des aiguilles d'une montre.

Quelques conseils pour la séance massage :

- veuillez pendant le massage à ce que la pièce soit suffisamment chauffée (21°C dans l'idéal, 23° si votre bébé est frileux),
- mettez une musique relaxante,
- retirez bagues et bracelets,
- réchauffez vos mains,
- déshabillez votre petit bout,
- versez dans vos mains une huile de massage spéciale bébé ou quelques gouttes d'huile d'amande douce mélangée à une crème ou une huile végétale pour éviter tout réaction épidermique

Et c'est parti pour une séance empreinte de douceur qui devrait aussi soulager le petit ventre tendu de Bébé !

L'eau, le lait et les autres liquides

1. **Bien hydrater votre enfant** : il faut bien faire boire Bébé et toujours lui laisser à portée un biberon ou un gobelet d'eau dès qu'il peut se déplacer. Alternez une eau riche en magnésium (voir ci-dessous) avec des biberons ou des gobelets de son eau habituelle.
2. **Changement de l'eau qu'il consomme** : l'Hépar, eau riche en magnésium est souvent recommandée pour favoriser le transit intestinal (les contractions de l'intestin). Parfois trop laxative, votre médecin pourra vous recommander d'autres marques avec un effet moindre comme le Volvic ou la Mont Roucous. Quelle que soit l'eau que vous utilisez, pour les plus petits, ne lui donnez pas trop d'eau à boire en une seule prise car son ventre pourrait être plein d'eau et il n'aurait plus d'appétit pour le lait. Voir avec le médecin pour plus de conseils personnalisés en fonction de votre bébé et de son âge. Bref, une eau riche en magnésium sera à consommer avec modération néanmoins car, à l'inverse, il n'est pas bon pour Bébé d'aller tout le temps en diarrhée pour éviter les problèmes de constipation. Nous vous conseillons d'eau plutôt de faire un biberon avec de l'hépar et les autres biberons avec l'eau habituelle.
3. Dans le cas d'intestins paresseux (non conseillé pour les intestins contractifs) : **un verre ou un biberon d'eau, d'eau avec un peu de jus de pruneau ou de jus d'orange avant le biberon du matin** à partir de 6 mois stimulera la vésicule biliaire. La bile évacuée stimule les contractions intestinales.
4. **Le lait de transit** : pour les plus petits nourris au biberon, le passage au lait de transit peut résoudre un problème de constipation. Nous vous conseillons néanmoins d'attendre que ce soit un médecin qui le prescrive à Bébé car il saura vous conseiller sur la marque la mieux adaptée à Bébé.

L'alimentation solide

Quelques conseils simples et un régime alimentaire adapté permettent souvent de lutter contre la constipation :

- **Laitages et alimentation riche en fibres (pruneaux, légumes, fruits...)** : un régime alimentaire adapté permet souvent de faire passer la constipation comme des légumes verts comme ds haricots verts, des épinards etc... en soupe, en purée ou en petit pot, fruits mûrs type prunes, pruneaux, rhubarbe, des marmelades ou des compotes si Bébé est déjà diversifié. A adapter donc selon l'âge et le mode d'alimentation de l'enfant bien entendu. Si Bébé est au sein, c'est à Maman de changer son alimentation en adoptant cette alimentation riche en fibres.
- Une **petite cuillère à café d'huile d'olive** la matin à jeun : elle lubrifie et ramollit les selles. Si Bébé refuse cette cuillère, vous pouvez l'intégrer à vos préparations pour Bébé comme sa purée à la place de la noisette de beurre.

Ce qu'il faut diminuer

1. **les boissons sucrées** (qui doivent de toute façon rester exceptionnels pour tous les enfants de moins de 3 ans)**,**
2. **les féculents (riz, pâtes...),**
3. **les carottes cuites, les pommes, les bananes.**
4. et... **le chocolat !**

Ce qu'il ne faut pas faire

Ne pas lui enfoncer d'objet (thermomètre ou autre) **dans le rectum afin de le « libérer »**. Cela peut lui cause de graves irritations et lésions.
Ne pas lui mettre systématiquement de suppositoires à la glycérine, cela doit rester exceptionnel et sur prescription médicale.
Ne pas lui faire ingérer de paraffine par voie buccale quotidiennement. La paraffine empêche l'absorption de vitamines nécessaires au bon développement de Bébé.

Il est constipé
Avant de vous affoler et de filer chez le médecin, sachez que l'on ne parle de constipation que lorsque l'enfant émet moins d'une selle par jour avant 1 an ou moins de deux à trois selles dures et sèches par semaine après 1 an.

Il est nourri au biberon

C'est le cas de votre bébé ? Quelques mesures diététiques peuvent l'aider à accélérer (sans douleur et sans crainte) son transit intestinal. Puisqu'il est nourri au lait infantile, dans un premier temps, reconstituez ses biberons pour moitié à l'eau minérale d'Hépar. Si cela ne suffit pas, vous pouvez opter, le temps que le transit reprenne son cours normal, pour un lait "spécial transit" vendu en pharmacie.
A la période de la diversification, laissez momentanément tomber soupe de carottes et farine de riz et préférez les soupes aux légumes verts bien mixés et les compotes de fruits cuits (prunes et pruneaux de préférence). Cuisinez ses petits plats avec de l'huile d'olive et donnez-lui à suçoter un quartier d'orange ou de mandarine (sous surveillance, bien sûr !). Mais surtout, abstenez-vous de lui donner des laxatifs (même légers), qui ne feraient qu'empirer le phénomène de constipation en accentuant l'irritation du côlon.
En homéopathie, les granules de Natrum muriaticum 4CH, plusieurs fois par jour, viennent à bout des selles dures comme des petites crottes de brebis. S'il fait vraiment des efforts pour pousser, c'est Nux vomica 4 CH qu'il faut lui donner.

Il est nourri au sein

La sage-femme a peut-être oublié de vous dire que les nourrissons qui tètent goulûment le sein de leur maman n'ont aucun besoin d'évacuer une selle par jour (une selle par semaine suffit parfois) puisqu'ils assimilent tout ce que vous leur donnez à manger et qu'ils n'ont pas de "déchets" à évacuer de leur intestin ! Mais si vous avez la désagréable sensation que votre bébé "pousse" mais que ça ne sort pas, bref qu'il est mal à l'aise, massez-lui le ventre et donnez-lui à boire une cuillerée de jus d'orange allongée avec de l'eau d'Hépar. Et, de votre côté, mangez des aliments riches en fibres courtes (haricots verts, épinards) ainsi que des fruits frais.

Il apprend la propreté
Votre enfant peut souffrir d'une constipation plus psychologique que fonctionnelle. Il n'a clairement pas envie de laisser quoi que ce soit au fond du pot ! Si cela dure un peu, consultez votre pédiatre qui vérifiera que votre enfant ne souffre pas d'une fissure anale et qui dénouera la situation à l'aide de conseils diététiques (quitte à prescrire, le cas échéant, un médicament qui ramollit les selles). Et pour "débloquer" la situation, déposez une couche propre au-dessus du pot de votre bébé lorsque vous lui proposez de s'y asseoir. Il acceptera plus facilement d'y émettre ses selles et apprendra petit à petit à ne plus avoir peur du pot (conseil de directrice de crèche !)

DIARRHEE

La diarrhée chez les nourrissons et les bébé

- Parce qu'elle entraîne une déshydratation de l'enfant, la diarrhée peut être dangereuse notamment chez les nourrissons et les bébés.
- La déshydratation est la perte des liquides organiques qui se composent d'eau et de sels minéraux. Lorsqu'un enfant malade vomit ou a la diarrhée, il peut perdre d'importantes quantités de sels et d'eau et se déshydrater très rapidement.
- De nombreux germes peuvent être à l'origine de la diarrhée. Le plus souvent, la diarrhée est causée par un virus (comme le rotavirus) et ne peut donc être traitée par des antibiotiques.

Quels sont les signes de déshydratation chez l'enfant ?

- Diminution des urines (moins de quatre couches mouillées en 24 heures), une sécheresse et manque d'élasticité de la peau, des yeux creusés, et chez le nourrisson un creusement de la fontanelle.

Quels sont les symptômes de la diarrhée ?

- La diarrhée est relativement courante chez les enfants. Si la diarrhée est légère et de courte durée, elle est généralement bénigne mais peut aussi être grave, surtout chez les nourrissons si elle se prolonge.
- L'enfant a la diarrhée s'il a plus de selles qui sont moins formées et plus liquides qu'à l'habitude. Il peut aussi faire de la fièvre, perdre l'appétit et souffrir de nausées, de vomissements, de douleurs abdominales et de crampes.
- Ne pas confondre la diarrhée avec les selles généralement molles du nourrisson allaité au sein. En effet, les selles du nourrisson allaité au sein maternel sont souvent liquides, jaunes et relativement fréquentes : rien d'inquiétant donc !
- De plus l'allaitement maternel constitue une immunité naturelle contre la diarrhée. En cas d'inquiétude bien légitime pour une jeune maman, mieux vaut toutefois consulter son médecin traitant ou pédiatre qui saura vous rassurer.

Comment se transmet la diarrhée ?

- Les germes responsables de la diarrhée se transmettent facilement d'une personne à l'autre, et encore plus d'un enfant à l'autre.
- Pour limiter le risque de contamination en cas d'épidémie, et pour éviter la contamination de tous les membres de la famille, n'oubliez pas de vous laver régulièrement et soigneusement les mains à l'eau et au savon (notamment avant de préparer le repas et après avoir changé les fesses de bébé), de laver les mains de vos enfants lorsqu'ils rentrent de l'école, de la crèche… et de désinfecter régulièrement la cuvette des toilettes à l'eau de javel.
- Ces gestes d'hygiène sont capitaux pour enrayer toute épidémie de diarrhée.

Que faire en cas de diarrhée de l'enfant ?

- Si la diarrhée est importante et surtout si votre enfant a moins de 6 mois, consultez votre médecin qui vous prescrira une solution de réhydratation et des médicaments pour stopper la diarrhée.
- Le bébé atteint de diarrhée doit impérativement continuer à boire suffisamment afin d'éviter la déshydratation.
- La diarrhée peut être dangereuse si elle n'est pas traitée convenablement parce qu'elle entraîne une perte anormale d'eau et de sels minéraux chez l'enfant. Si cette eau et ces sels minéraux ne sont pas remplacés rapidement, ils peuvent causer une déshydratation, et l'hospitalisation de l'enfant est parfois nécessaire.

Quelle alimentation pour un bébé atteint de diarrhée ?
Evitez impérativement tous les laitages (biberons de lait, yaourts, flans, crèmes dessert…), ainsi que les boissons aux fruits, les boissons gazeuses. Evitez également les fruits crus, les crudités, céréales (pains), les biscuits, gâteaux…
Et si votre bébé ne prend que des biberons votre médecin ou pédiatre vous prescrira un lait de régime spécial vendu en pharmacie.

Alimentation conseillée :
- Favorisez les féculents (riz, pâtes), la compote de pomme/coing, les carottes, un peu de chocolat noir uniquement (en petite quantité) et surtout faites boire beaucoup d'eau à votre enfant afin d'éviter la déshydratation.
- En cas d'aggravation, notamment chez le nourrisson, et si vous constatez que votre enfant est très faible, a perdu du poids, n'hésitez pas à consultez à nouveau votre médecin ou pédiatre, voire à amener votre enfant aux urgences.

Les enfants souffrent assez fréquemment de diarrhée. La plupart du temps, il ne s'agit que d'un mauvais moment à passer pour peu que l'on veille à ce qu'ils ne se déshydratent pas. Le traitement consiste essentiellement à faire boire l'enfant, notamment en lui donnant des solutés de réhydratation.

La **gastro-entérite** est une inflammation des muqueuses tapissant la paroi de l'estomac et de l'intestin. Elle est le plus souvent due à un virus, mais parfois à une bactérie, un parasite ou un champignon. Ces micro-organismes peuvent se transmettre par des aliments contaminés, de l'eau souillée, ou encore par contact avec une personne déjà malade. Les virus responsables des gastro-entérites virales sont particulièrement contagieux et résistants. Ils peuvent survivre plusieurs semaines dans l'eau, sur les jouets et sur d'autres surfaces contaminées.

Quels sont les symptômes de la diarrhée chez l'enfant ?

La diarrhée est une évacuation inhabituellement fréquente de selles liquides de couleur variée (vertes, noires, jaunes, etc.). Dans la couche, les selles du bébé présentent un large bord humide, comme une auréole. On y trouve parfois des restes d'aliments non digérés. Les selles contiennent parfois des glaires et du sang. Une forte diarrhée peut être accompagnée de fièvre et de douleurs abdominales.
La plupart du temps, la diarrhée reste épisodique. Cette diarrhée dite aiguë se déclare soudainement, dure quelques jours, puis s'arrête sans que l'on puisse en déterminer la cause de manière certaine. Parfois, la diarrhée peut devenir chronique. Elle dure alors plus longtemps, avec moins d'intensité.

Quelles sont les complications éventuelles des diarrhées chez l'enfant ?

Chez le nourrisson, une diarrhée abondante peut rapidement provoquer une déshydratation et une perte de sels minéraux, surtout s'il souffre également de vomissements et ne peut, de ce fait, absorber suffisamment de liquides. Chez l'enfant, la déshydratation sévère se manifeste par une grande fatigue, des yeux creux et cernés, une perte de poids et des troubles psychiques (désorientation, torpeur, somnolence anormale, etc.). Dans le cas d'une diarrhée chronique, l'état général de l'enfant se détériore progressivement et s'accompagne d'un amaigrissement important.

Les causes de la diarrhée chez l'enfant

Les causes les plus courantes de la diarrhée sont :

- Le plus souvent, une infection par des virus (comme les **gastro-entérites à rotavirus**), parfois par des bactéries, des parasites ou, plus rarement, par des champignons microscopiques. Ces micro-organismes se transmettent par contact avec les selles, la salive ou les mains de personnes atteintes, par des aliments contaminés ou par un animal domestique. Chaque année, la gastro-entérite virale sévit pendant les mois d'hiver. Les jeunes enfants et les nourrissons y sont particulièrement sensibles, avec un risque de déshydratation important.
- Une **intoxication alimentaire** à partir d'aliments avariés.
- Une **intolérance vis-à-vis de certains aliments** (par exemple, ceux contenant du lactose ou du gluten) ou encore une **allergie alimentaire**.

Lorsqu'un enfant fait ses dents avec difficultés, ou lors d'otites ou de rhinopharyngites, il peut parfois souffrir brièvement de diarrhée.

Comment réagir en cas de diarrhée chez un enfant?

Ce que vous pouvez faire en cas de diarrhée chez un enfant

- Dès les premiers signes de diarrhée, pesez votre bébé. Cette mesure de base permettra de dépister et d'évaluer une éventuelle déshydratation.

- Si les premiers signes de diarrhée sont modestes (les selles sont un peu plus liquides que d'habitude), continuez son alimentation habituelle et surveillez l'évolution de la diarrhée.
- Si la diarrhée est aiguë, compensez les pertes en eau et en sels minéraux avec des boissons contenant du sel et du sucre : les **solutés de réhydratation**. Ces mélanges sucré-salé sont acceptés facilement par les nourrissons. Les enfants plus grands les apprécient moins en raison de leur goût. Dans tous les cas, il ne faut jamais réhydrater un enfant avec de l'eau pure, car il pourrait mal le tolérer.

Chez le nourrisson : cessez de lui donner du lait (sauf si vous l'allaitez) et donnez-lui seulement des solutés de réhydratation à volonté pendant six heures. S'il vomit, faites-le boire fréquemment et en très petites quantités pendant les premières heures de la diarrhée. Après six heures, le lait peut être repris petit à petit. Vous pouvez utiliser un lait sans lactose pendant quelques jours.
Chez l'enfant plus grand : veillez à ce qu'il boive suffisamment (boissons sucrées, bouillons de légumes, jus de pomme ou solutés de réhydratation). Evitez d'aggraver la diarrhée avec des aliments difficiles à digérer (lait, légumes verts, viandes, fruits acides, par exemple). Mettez ses intestins au repos le temps de leur permettre de cicatriser et proposez-lui des aliments antidiarrhéiques : riz (ou eau de riz), pommes râpées ou en compote, bananes, gelée ou compote de coing, ou pain grillé. Lorsque la diarrhée cesse, réintroduisez les aliments habituels progressivement, en trois à quatre jours.
Limitez-vous aux médicaments prescrits par votre médecin. Chez les enfants, mieux vaut ne jamais utiliser les médicaments destinés à arrêter la diarrhée et disponibles sans ordonnance.

Conduite à tenir en cas de **diarrhée** de l'enfant

→	Dans tous les cas, lorsqu'il s'agit d'un bébé de moins de trois mois.
→	Si votre bébé vomit de manière répétée et ne boit plus.
→	Si votre enfant ne mange plus et ne boit plus.
→	S'il présente des signes de déshydratation.
→	Si la diarrhée persiste plus de deux jours.
→	Si elle s'accompagne d'une forte fièvre.
→	Si les selles contiennent des glaires ou du sang.
→	Si vous ou votre enfant revenez d'un pays tropical.
→	Si la diarrhée est récente, si elle ne s'accompagne d'aucun signe cité ci-dessus et si vous disposez d'un médicament prescrit préalablement par votre médecin pour une diarrhée similaire.

Légende
→ Consultez un médecin dans la journée.
→ Consultez un médecin dans les jours qui viennent.
→ Il est possible de s'auto médicamenter.

Ce fait le médecin en cas de diarrhée d'un enfant

Le médecin recherche d'éventuels signes de déshydratation. Dans les cas sévères, une hospitalisation peut se révéler nécessaire, au cours de laquelle l'enfant sera réhydraté par voie intraveineuse. S'il craint une infection intestinale bactérienne ou parasitaire, le médecin fera faire une analyse des selles. Dans la plupart des cas, il prescrit des solutés de réhydratation. S'il l'estime nécessaire, il prescrit des médicaments antidiarrhéiques pour ralentir le transit, voire des

antibiotiques. En cas de douleurs abdominales, il peut prescrire des médicaments antispasmodiques ou un pansement intestinal.

La prévention des diarrhées de l'enfant

- Respectez les règles d'hygiène de base (se laver les mains après être allé aux toilettes ou en rentrant à la maison, par exemple) pour limiter le risque de contamination. Les collectivités d'enfant (crèches, maternelles, etc.) sont des lieux propices à la propagation des épidémies de diarrhées.
- Éliminez systématiquement les aliments dont la fraîcheur laisse à désirer. Nettoyez régulièrement votre réfrigérateur.
- Deux vaccins (Rotarix et Rotateq) sont disponibles contre les virus responsables de 160 000 cas de gastro-entérite aiguë chez l'enfant (rotavirus). Leur généralisation pourrait prévenir une grande partie des 18 000 hospitalisations liées à ce virus qui ont lieu chaque année. Le coût de ces vaccins (environ 140 euros pour une vaccination complète) n'est pas pris en charge par l'Assurance maladie.

Liste des médicaments mise à jour : Lundi, 22 Juin 2009

- **Vaccins : gastroentérites à rotavirus**
  - **ROTARIX**
  - **ROTATEQ**

Les traitements de la diarrhée de l'enfant

Le plus important est d'éviter la déshydratation et la perte de sels minéraux. L'enfant doit boire suffisamment, par petites quantités pour ne pas vomir, en utilisant des liquides riches en sucres et sels minéraux. Il existe en pharmacie des **solutés de réhydratation** équilibrés et adaptés aux besoins des nourrissons. A titre d'exemple : ADIARIL poudre, ALHYDRATE poudre, FANOLYTE poudre, GES 45 poudre, HYDRIGOZ poudre, PICOLITE poudre ou VIATOL poudre. Ces solutés de réhydratation sont à privilégier.

Les solutés de réhydratation orale se composent principalement d'eau, de sel et de sucre, dans des proportions identiques à ce que l'enfant perd du fait de sa diarrhée. Le sucre apporte de l'énergie, réduit les vomissements et facilite l'absorption par l'intestin du sel et de l'eau. Attention, avant l'âge de dix-huit mois, tous les autres types de boisson (eau nature ou sucrée, sodas à base de cola, ou autres) sont inadaptés. On trouve en pharmacie des sachets de poudre de réhydratation, à diluer dans de l'eau minérale adaptée à la préparation des biberons. La solution préparée doit être conservée au réfrigérateur vingt-quatre heures au plus. On peut l'administrer froide car cela calme les vomissements, en petites quantités et fréquemment.

Le **traitement médicamenteux** vise à soulager les symptômes. Il peut inclure :

- du **paracétamol** en cas de fièvre,
- parfois, des **médicaments antispasmodiques** pour calmer les douleurs abdominales,
- l'utilisation des **antidiarrhéiques** n'est pas systématique.

Les **antisécrétoires intestinaux** permettent de diminuer le nombre de selles.

Liste des médicaments mise à jour : Lundi, 22 Juin 2009

- **Antidiarrhéiques : antisécrétoires intestinaux**
  - **TIORFAN**

Les **ralentisseurs du transit** peuvent être utiles dans certains cas. Ceux vendus sans ordonnance sont réservés à l'adulte.

Liste des médicaments mise à jour : Lundi, 22 Juin 2009

- **Antidiarrhéiques : ralentisseurs du transit intestinal**
  - **ALTOCEL Générique**
  - **IMODIUM**
  - **IMODIUMDUO**

- **IMOSSELDUO**
- **LOPÉRAMIDE ARROW Générique**
- **LOPÉRAMIDE BIOGARAN Générique**
- **LOPÉRAMIDE EG Générique**
- **LOPÉRAMIDE G GAM Générique**
- **LOPÉRAMIDE MYLAN Générique**
- **LOPÉRAMIDE QUALIMED Générique**
- **LOPÉRAMIDE RATIOPHARM Générique**
- **LOPÉRAMIDE RPG Générique**
- **LOPÉRAMIDE SANDOZ Générique**
- **LOPÉRAMIDE TÉVA Générique**
- **LOPÉRAMIDE VIAREF Générique**
- **LOPÉRAMIDE ZYDUS Générique**
- **PARÉGORIQUE LAFRAN**

Les **antiseptiques intestinaux** agissent localement sur les bactéries responsables d'infections de l'intestin. La plupart des diarrhées des enfants sont dues à des virus : l'utilisation de ces médicaments ne se justifie pas dans ce cas.

Liste des médicaments mise à jour : Lundi, 22 Juin 2009

- **Antidiarrhéiques : antiseptiques intestinaux**
  - **ERCÉFURYL**
  - **IMOSEPTYL**
  - **NIFUROXAZIDE ARROW Générique**
  - **NIFUROXAZIDE BIOGARAN Générique**
  - **NIFUROXAZIDE EG Générique**
  - **NIFUROXAZIDE RATIOPHARM Générique**
  - **NIFUROXAZIDE RPG Générique**
  - **NIFUROXAZIDE SANDOZ Générique**
  - **NIFUROXAZIDE TEVA Générique**
  - **NIFUROXAZIDE WINTHROP Générique**
  - **NIFUROXAZIDE ZYDUS Générique**
  - **PANFUREX Générique**
  - **PERABACTICEL**

Les **antidiarrhéiques dits d'origine microbienne** (contenant des germes ou levures déshydratés) permettent de restaurer la flore intestinale mais ne dispensent pas de l'usage des solutés de réhydratation. Lorsqu'ils se présentent sous la forme de gélules, ils sont réservés aux enfants de plus de six ans.

Liste des médicaments mise à jour : Lundi, 22 Juin 2009

- **Antidiarrhéiques : origine microbienne**
  - **BACILOR**
  - **LACTÉOL**
  - **LYO-BIFIDUS**
  - **ULTRA-LEVURE**

Par ailleurs, dans le cas des diarrhées dues à des bactéries, il existe une substance qui protège la muqueuse digestive et aurait la capacité de fixer les toxines bactériennes : la **diosmectite**.

Liste des médicaments mise à jour : Lundi, 22 Juin 2009

- **Antidiarrhéiques : argile**
  - **SMECTA**

Les **antibiotiques** ne sont utiles que dans le traitement des gastro-entérites d'origine bactérienne.

Liste des médicaments mise à jour : Lundi, 22 Juin 2009

- **Antidiarrhéiques : antibiotiques**
  - **COLIMYCINE oral**

Dans tous les cas, emmenez votre enfant au plus vite chez son médecin traitant, une déshydratation peut-être rapide, en particulier chez le nourrisson. Surveillez son poids, l'hospitalisation d'urgence peut être nécessaire si l'enfant a perdu un dixième de son poids ou plus.

Liste des médicaments mise à jour : Lundi, 22 Juin 2009

- **Adsorbant intestinal : charbon + autre substance**
  - **CARBOLEVURE**
- **Autres antidiarrhéiques**
  - **ABBÉ CHAUPITRE No 43**
  - **ALOE COMPOSÉ BOIRON**
  - **DIARALIA**
  - **POCONÉOL No 11**
  - **POCONÉOL No 61**
  - **SACOLÈNE**
- **Homéopathie**
  - **L 107**
  - **NUX VOMICA COMPLEXE No 49**
  - **POCONÉOL No 18**

5 gestes pour soulager ses coliques

Comme tous les soirs, votre bébé se met à hurler et se tordre dans tous les sens. Le médecin vous a rassurée : pas de souci de santé. Rien que les trop fameuses coliques du nourrisson que vous aimeriez bien soulager. Nos conseils.

Optez pour la position verticale

Installer votre bébé dans une position verticale plutôt qu'horizontale pour lui donner le sein ou le biberon lui évite d'avaler trop d'air. Dans cette position plus droite, il souffrira moins de gaz intempestifs. Il avalera également moins d'air si vous lui donnez son lait dans un biberon de 125 ml plutôt que de 240 ml.

Massez-lui le ventre

Le contact corporel adoucit souvent les tensions et les angoisses des bébés sensibles. Il suffit de quelques gouttes d'huile ou de lait de massage chauffées dans la paume de vos mains et de quelques mouvements circulaires en allant de son nombril vers l'extérieur du ventre (dans le sens des aiguilles d'une montre) pour apaiser bébé. Répétez ce geste environ une heure avant que ne commencent les pleurs habituels, mais jamais juste après le biberon ou le sein.

Donnez-lui de l'eau sucrée

Des médecins britanniques ont découvert qu'une faible quantité d'eau sucrée avait un pouvoir apaisant chez les nourrissons. Faites fondre 1/2 cuillères à café de sucre en poudre dans 20 ml d'eau que vous faites bouillir avant de la laisser refroidir. Prélevez une partie de cette solution sucrée dans une seringue achetée à la pharmacie et que vous glissez sur le côté de la bouche de votre bébé pour lui faire téter. La solution peut être conservée pendant 24 h au frigo, dans un biberon stérilisé au préalable. Mais ne répétez pas ce geste plus de deux fois par jour.

Evitez la sur stimulation

Les bébés à coliques sont souvent des nourrissons hypersensibles qui réagissent très fortement à la moindre stimulation et demandent excessivement de calme et de tranquillité. Ne multipliez pas le nombre de boites à musique et autres veilleuses dans la chambre de votre bébé !

Craquez pour les plantes

Certaines mamans qui allaitent se sont rendues compte que la tisane de fleurs de camomille qu'elles avaient bue quelques heures avant de nourrir leur bébé avait non seulement un effet relaxant sur elles mais aussi sur leur nourrisson. Si vous êtes plutôt homéo, vous pouvez opter pour la version « granules » de Chamomilla (qui ne calme pas seulement les maux de dents !) ou consulter un pédiatre homéopathe qui vous conseillera un traitement adapté à votre bébé.

Diarrhée = soluté

Votre bébé est constitué de 70 à 80 % d'eau, d'où son extrême vulnérabilité lorsqu'il souffre de diarrhée aiguë du nourrisson. En quelques heures, surtout s'il vomit ou s'il fait plus de 4 à 5 selles dans la journée, sa diarrhée peut se compliquer de déshydratation. L'urgence absolue est donc de lui donner à boire. Mais attention, pas n'importe quoi : contrairement à certaines pratiques encore répandues, ce n'est pas avec du coca à la petite cuillère que vous allez soigner votre enfant! Le coca, comme toutes les boissons sucrées, accentue la diarrhée. Quant à la soupe de carottes, elle peut certes rendre les selles moins liquides, mais elle ne compense pas les pertes en eau et en sels en cas de début de déshydratation. Seuls les solutés de réhydratation orale, vendus en pharmacie (et

remboursés par la sécurité sociale) apportent ce dont votre bébé a besoin pour ne pas se déshydrater et éviter l'hospitalisation. Présentés sous forme de sachets à diluer dans 200 ml d'eau, ils apportent du glucose, du sodium, du potassium… bref, de quoi compenser ce qu'il perd dans les selles (ou en vomissements) et restaurer son équilibre hydro électrolytique.

Il ne vomit pas...

N'hésitez pas, alors, à lui donner cette solution dans un biberon et à le laisser boire tant qu'il en demande. Mais attention : s'il avale les 200 ml en moins d'une heure et qu'il en redemande, c'est le signe d'une déshydratation trop importante pour être soignée avec un simple soluté. Dans ce cas, n'hésitez pas à vous rendre à l'hôpital.

S'il vomit...

Allez-y doucement : une cuillère à café de liquide toutes les deux minutes, permet de faire absorber à Bébé environ 150 ml en une heure. Surtout, n'hésitez pas à lui en donner à volonté, tant que ses selles liquides persistent. Mais si vous ne constatez aucune amélioration au bout de quelques heures, ou que vous voyez qu'il ne fait pas pipi dans sa couche, n'hésitez pas, cette fois encore, à vous rendre aux urgences pédiatriques.

Qu'est-ce qui provoque la diarrhée ?

Elle est due le plus souvent à un virus qui sévit par épidémie, surtout l'hiver. Plus rarement à une bactérie.

L'intestin de votre bébé est couvert de cellules (appelées anthérocytes) qui sont chargées d'absorber les nutriments. Il suffit qu'un méchant virus (comme le trop célèbre rota virus, responsable de 60% des diarrhées infantiles) vienne les agresser pour que ces cellules ne remplissent plus leur fonction. L'eau et les sels restent alors dans l'intestin... et c'est la diarrhée assurée !

La plupart des épisodes de diarrhée guérissent spontanément en trois ou quatre jours. Mais quelques signes doivent vous alerter, compte tenu des risques de déshydratation. N'hésitez pas à consulter si :

- Votre bébé a moins de 6 mois.
- Il a de la température.
- Il est agité, il pleure pour exprimer sa sensation de soif.
- Il a des selles très abondantes.
- Il a perdu plus de 5% de son poids.
- Il n'y a pas d'urine dans la couche.

Le médecin contrôlera la diarrhée en prescrivant, en plus des solutés de réhydratation, un médicament qui diminue le débit et la durée des selles.

Qu'est-ce que la diarrhée ?

Refaisons le point sur ce que l'on appelle "la diarrhée", ses causes et pourquoi il ne faut pas laisser une diarrhée s'installer chez le jeune enfant .

La diarrhée, un trouble du transit intestinal

A l'opposé de la constipation , **la diarrhée se traduit par des selles liquides répétitives au cours d'une même journée** . Plus grave chez le nourrisson que chez l'adulte , celle -ci peut s'accompagner d'une perte de poids qu'il faut surveiller attentivement chez Bébé . Perdre 500 gr chez un bébé en un jour , c'est comme si vous perdiez 5 kg le même jour !

Les causes de la diarrhée aigüe et de la diarrhée chronique

Une diarrhée peut être virale, bactérienne, mycosienne ou provenir d'une ou plusieurs maladies plus ou moins graves de l'intestin (mucoviscidose, maladie de Hirschprung etc...). Le plus souvent, la diarrhée aiguë est **un des symptômes de la gastro-entérite** . Selon son origine (bactérienne ou virale), elle guérit le plus souvent en quelques jours.

S'il y a **du sang ou des glaires** dans cette diarrhée, elle aura certainement une **cause bactérienne ou parasitaire** , souvent suite à un voyage à l'étranger. Dans ce cas, votre médecin vous prescrira une **coproculture** (examen des selles dont on obtient les résultats en quelques jours). La coproculture mettre en évidence le plus souvent des salmonelles ou des shigelles transmis par l'eau et/ou des mains souillées.

Autre cause possible de la diarrhée : une infection ORL, le plus souvent, une **otite**.

Parmi les causes les moins fréquentes on trouve un excès de lait, un lait mal reconstitué, une diversification commencée trop tôt, une catégorie d'aliments donnée en trop grande quantité ou introduit à une mauvaise période (éviter d'introduire un nouvel aliment en cas de maladie, poussée dentaire...).

La diarrhée chronique survient lors d'une intolérance au lait de vache ou une intolérance au gluten. Ces troubles sont appelés " **diarrhée de malabsorption** " car l'organisme a du mal à digérer. Les selles sont nauséabondes et apparaissent dès l'ingestion des aliments. Un régime adapté à suivre scrupuleusement permet de faire rentrer les choses dans l'ordre.

Pour guérir Bébé le plus rapidement possible, il s'agit donc de trouver rapidement la cause de sa diarrhée. Qui mieux que son médecin ou son pédiatre pourra trouver cette cause ?

Le risque de déshydratation

Chez le bébé ou le jeune enfant, la déshydratation, conséquence directe de la diarrhée, est très dangereuse. La désydratation est la **perte de liquides organiques composés d'eau et de sels minéraux.** A terme, la déshydration non traité peut entraîner un coma voire un décès, surtout chez le nourrisson. Il faut donc toujours surveiller avec attention l'état de Bébé (poids, hydratation régulière) en cas de diarrhée.

La déshydration n'est pas seulement causée par une forte diarrhée. Elle peut aussi est la conséquence d'erreurs d'alimentation, causée par un environnement trop chaud (pièce surchauffée, période de canicule etc...). Dans de rares cas la déshydratation peut signaler un diabète ou des troubles du métabolisme.

Dans tous les cas, il faut savoir que la fièvre et les vomissements aggravent la déshydration chez l'enfant et qu'il faut consulter un médecin de toute urgence.

En parallèle, il faut continuer à alimenter et surtout à hydrater Bébé même s'il est malade, selon un régime adapté, pour stopper la diarrhée.

En bref, surveillez l'évolution du poids de Bébé, signalez tout chute de poids ou dès que vous remarquez l'un des symptômes de la diarrhée.

Qu'est-ce que la gastro-entérite ?

Refaisons le point sur ce que l'on appelle "la gastro-entérite ".

La gastro-entérite, un trouble du transit intestinal

La gastro-entérite est une maladie d'origine virale (causée par le rota virus principalement) ou bactérienne. Elle se manifeste par des maux de ventre et/ou d'estomac, une diarrhée souvent accompagnée de nausées, de vomissements et de fièvre mais pas toujours. Si elle est à surveiller chez tous, il faut être 10 fois plus vigilant quand la gastro-entérite touche un bébé ou un jeune enfant car chez lui, le risque de se déshydrater est plus important que chez l'adulte.
Selon sa cause, le médecin ou le pédiatre pourra prescrire des antibiotiques, des pansements gastriques et surtout des mesures alimentaires et d'hydratation pour enrayer son principal symptôme, la diarrhée.
A noter qu'il existe à l'heure actuelle deux vaccins pouvant être administrés aux bébés, plus la vaccination a lieu tôt, plus l'efficacité semble grande

Diarrhée et type d'allaitement de l'enfant

Bébé est au sein ou au biberon. Quelle est la jeune maman qui ne s'est pas interrogée sur la consistance de ses selles, se demandant si elles sont normales ou pas, si Bébé ne commence pas une "gastro" ?
Quelques éléments de réponse ci-dessous !

Les selles liquides chez le bébé au sein

L'enfant allaité au sein émet un minimum de 5 à 6 selles par jour, parfois plus, cela reste normal. Elles sont de couleur jaune, molles ou grumeleuse voire liquides. Tant que l'enfant boit bien, mouille bien ses couches et grossit bien (nous vous conseillons de le peser une fois par semaine), pas d'inquiétude à avoir, le lait maternel était bien et vite absorbé par la bébé, il y a moins de risque pour sa santé.
Ces selles liquides peuvent provoquer des coliques et des irritations du siège que vous pouvez soulager en lui donnant un peu d'eau bicarbonatée et en soignant son siège avec une crème adaptée achetée en pharmacie.

Les selles liquides chez le bébé au biberon

Chez l'enfant nourri au biberon **il faut s'inquiéter dès les premières selles liquides**, le risque de déshydration étant plus élevé chez lui du fait que la lait maternisé est moins bien assimilé par l'organisme.
Si Bébé émet plusieurs selles liquides en quelques heures, il faut consulter un médecin même si son état général semble satisfaisant. Consulter de toute urgence en cas de selles émises en jet.

Les symptômes de la gastro-entérite et de la diarrhée

La plupart du temps, quand on pense "gastro", on pense "diarrhée" mais ce symptôme n'est pas le seul. Combinée à d'autres symptômes, elle impose un traitement plus ou moins important, le tout est toujours d'agir rapidement, ne jamais hésiter à consulter, il vaut mieux consulter, se faire rassurer et éviter un drame que de soigner Bibou trop tard...

Les symptômes à repérer

- selles non formées, liquides et répétitives dans la journée (attention, les selles du nourrisson nourri au sein sont généralement jaunes et molles, ne pas les confondre avec de la diarrhée !) ;
- selles nauséabondes (forte odeur) ;

- fièvre (plus de 38,5°C) ;
- perte d'appétit ;
- nausées et vomissements associés ;
- douleurs abdominales et crampes ;
- spasmes intestinaux ;
- enfant fatigué et/ou grincheux ;
- peau grisâtre ;
- température trop basse (moins de 36°C) ;
- refus de boire ;
- perte de poids de 5 à 10 % (dans ce cas, foncez aux urgences !).

Notez sur un carnet les symptômes, leur évolution au fil du temps, ces notes seront précieuses pour le pédiatre.

Les symptômes de la déshydratation

Le tout est toujours d'agir rapidement, ne jamais hésiter à consulter, il vaut mieux consulter, se faire rassurer et éviter un drame que de soigner Bibou trop tard...

Les symptômes à repérer

- diminution des urines, voire, plus d'émission d'urines ;
- sécheresse et manque d'élasticité de la peau ;
- yeux creusés ;
- creusement de la fontanelle chez le nourrisson ;
- sécheresse de la bouche et des lèvres ;
- fatigue, enfant grincheux ;
- enfant agité puis amorphe ;
- disparition des larmes ;
- perte de tonus des globes oculaires ;
- respiration rapide et profonde ;
- environnement chaud

Si vous constatez un ou plusieurs de ces signes, n'hésitez pas à passer un coup de fil au SAMU ou à consulter les urgences pédiatriques, chaque minute est importante pour votre enfant.

Traiter la diarrhée

Bébé souffre de diarrhée, nous vous conseillons tout d'abord de prendre rendez-vous au plus vite avec son pédiatre. Tour d'horizon des traitements médicaux que le médecin pourra être amené à lui prescrire et des mesures diététiques qu'il pourra vous conseiller ...

Les soins médicaux

Après consultation chez le médecin, celui-ci pourra vous prescrire :

- **les solutions de réhydratation** : elles sont souvent préconisées pour les nourrissons et les jeunes bébés. Il s'agit d'une poudre à mélanger à son eau habituelle. Bébé devra boire 200ml/ kg et par 24 heure de cette solution, par prises de 30 ml. Ces solutions ne sont qu'à utiliser qu'un jour ou deux maxi. Ensuite, il faut réintroduire progressivement son alimentation habituelle. Si Bébé a plus de 6 mois, il faudra suivre des mesures alimentaires complémentaires que nous détaillerons plus loin.
- **divers médicaments** pour solidifier les selles, diminuer les douleurs abdominales et nettoyer la flore intestinale ou encore stopper les vomissements ;
- en cas de forte fièvre associée et/ou selon la cause de la gastro-entérite, **des antibiotiques** pourront être prescrits (attention, ce n'est pas automatique, votre médecin n'en prescrira que si nécessaire, beaucoup de diarrhée disparaissant avec des médicaments classiques).

- s'il y a déshydratation ou si la diarrhée persiste, votre médecin pourra faire hospitaliser l'enfant un à plusieurs jours.
Comme pour toutes les maladies, suivez scrupuleusement les dosages du médecin, le re consulter en cas de soucis (allergie, diarrhée qui ne diminue pas...).

L'alimentation de Bébé pendant la diarrhée

Dans tous les cas, **faites boire régulièrement votre enfant**. Evitez des eaux favorisant le transit intestinal, riches en magnésium.
Evitez si possible et selon l'avis du médecin et selon l'âge du bébé :
- les laitages (laits, yaourts, fromages, crèmes et sauces...) ;
- les boissons gazeuses et aux fruits ;
- les fruits et légumes crus et riches en fibres, les crudités ;
- le pain, les céréales.

Consommez si possible et toujours selon l'avis du médecin et en fonction de l'âge du bébé :
- riz, pâtes et autres féculents ;
- compote cuite de pommes, de coing ;
- carottes cuites ;
- jus de cuisson du riz et des carottes ;
- du chocolat noir si Bébé en a déjà mangé avant et à petites doses.

Prendre la température régulièrement durant le temps de la diarrhée, consultez le médecin si la température persiste ou augmente ou si la diarrhée persiste malgré ces mesures.

Eviter la diarrhée

En dehors des cas particuliers (diarrhée due à un médicament, due à une maladie passagère ou chronique de l' enfant), quelques mesures simples permettent d'éviter les diarrhées infectieuses ...

Les mesures à appliquer au quotidien

La prévention passe essentiellement par des mesures **d'hygiène.**
- lavez-vous fréquemment et soigneusement les mains et celles de votre enfant. L'idéal étant de se laver les mains avant et après le passage aux toilettes, au pot (avant et après avoir changé bébé également), en rentrant de l'extérieur, avant la préparation des aliments et après, avant de préparer le biberon, après avoir fait du ménage, avoir jardiné.
Un bon **lavage des mains** dure au moins 30 secondes. On mouille les mains, on savonne les paumes, le dessus des mains, l'espace entre les doigts, sans oublier le dessous des ongles. N'hésitez pas à garder des lingettes à portée de main quand vous êtes à l'extérieur. Il existe également des produits à utiliser sans eau et qui vous permettent de nettoyer vos mains.
- **lavez régulièrement** (après chaque usage si possible) la salle de bains, les éviers et lavabos, la baignoire et la douche, les toilettes, le pot, la table à langer. Ne laissez pas stagner l'eau. Mon truc : une éponge près des lieux humides, un coup rapide sur le lavabo et la robinetterie après chaque usage, ça ne prend que 5 secondes.
- ayez **un minimum de cinq éponges** (l'idéal étant un couleur par éponge pour ne pas s'emmêler les pinceaux): une pour les lieux de "soulagement" (toilettes, pot), une pour ce qui concerne Bébé (nettoyage de sa table à langer), une pour la salle de bains, une pour la vaisselle, une pour le reste. Vous éviterez ainsi aux microbes de se propager en cas d'infection.
- **lavez régulièrement votre frigo** (l'idéal : une fois par mois, à l'eau savonneuse ou légèrement javellisée puis rinçage à l'eau claire, ne gardez pas plus de deux jours les restes pour éviter salmonelles et listéria qui occasionnent des diarrhées. Avant d'aller faire les courses, vérifiez les dates de péremption et mettez en avant des clayettes les produits les plus rapidement périssables. Et bien sûr **lavez après chaque usage les biberons,** surtout si Bébé a moins de 6 mois.
- chaque personne de la maison (Bébé et animaux compris !) doit avoir **son propre linge de toilette** : à chacun son gant, sa serviette de toilette, ses ciseaux à ongles etc...Du reste, autant que possible,

nettoyer Bébé directement à la main, à moins de changer de gant de toilette tous les jours. Le linge doit aller au panier de linge sale au minimum toutes les semaines, les draps, toutes les deux semaines.

Evitez autant que possible les lieux d'épidémie. Idem s'il a la diarrhée, évitez de le sortir, il guérira plus vite et vous rendrez service à d'autres parents !
Une dernière précaution : ayez toujours dans vos placards une solution de réhydratation (vérifiez régulièrement les dates de péremption), un paquet de riz et de la compote pomme /coing.

REGURGITATIONS

Très courantes chez le nourrisson, les régurgitations ne sont pas des vomissements, mais simplement des petits rejets de lait involontaires qui se produisent après la tétée. Elles sont inoffensives et indolores pour l'enfant.

Quels sont les symptômes des régurgitations du nourrisson ?

Dans l'heure qui suit la tétée, le nourrisson rejette par la bouche du lait plus ou moins caillé en quantité réduite (une cuillère à soupe ou un peu plus), parfois à l'occasion d'un rot. Contrairement aux vomissements, les régurgitations surviennent sans effort.
Les régurgitations n'ont aucune répercussion sur la santé de l'enfant. Elles disparaissent le plus souvent lorsque l'alimentation devient solide et que l'enfant commence à marcher, vers l'âge de douze à dix-huit mois. Toutefois, si les régurgitations deviennent importantes, se répètent fréquemment ou se produisent à distance du repas, il est possible que le bébé souffre d'un reflux gastro-œsophagien.

Comment réagir en cas de régurgitation chez un bébé ?

Que faire en cas de régurgitations du nourrisson ?

Ces régurgitations, fréquentes avant quatre mois, sont dues à une fermeture insuffisante de la valve qui sépare l'œsophage de l'estomac. Les régurgitations surviennent chez 95 % des nourrissons et les bavoirs sont… indispensables. Elles sont plus importantes chez les prématurés et les bébés nourris au biberon ; elles disparaissent généralement lorsque l'enfant peut se tenir assis ou debout.

Conduite à tenir en cas de régurgitations de bébé

→	Si les régurgitations sont abondantes, se répètent à chaque tétée, surviennent plusieurs heures après les repas, ou sont teintées de sang.
→	Si le nourrisson semble souffrir : il s'agite, se tortille, crie, pleure, etc.
→	S'il présente une perte de poids, ou bien des rhinopharyngites ou des otites à répétition.
→	Si, après la tétée, le nourrisson rejette du lait en petite quantité, sans fournir d'effort et sans que cela ne le fasse souffrir, adoptez les mesures préventives (respectez le mode d'emploi du lait artificiel, utilisez une tétine adaptée à l'âge de l'enfant, faites des pauses en donnant le biberon).

Légende
→ Consultez un médecin dans la journée.
→ Il est possible de s'automédiquer.

Il ne peut y avoir de traitement d'automédication en cas de régurgitations. Seul le médecin peut juger si un médicament est nécessaire.

La prévention des régurgitations chez les bébés

Comment prévenir les régurgitations du nourrisson ?

- Assurez-vous que vous respectez bien le mode d'emploi du lait artificiel, par exemple que vos mesurettes de poudre de lait sont rases et non bombées.
- Veillez à utiliser une tétine adaptée à l'âge de l'enfant et à son comportement alimentaire. Ne la percez pas de trous supplémentaires.

- Faites des pauses en donnant le biberon et laissez au bébé le temps de faire un rot intermédiaire au milieu de son repas.
- Après le repas, faites-lui faire son rot et promenez-le. Mieux vaut ne pas le coucher tout de suite. Eventuellement, changez-le avant la tétée pour éviter de le manier tant qu'il a le ventre plein.
- Ne serrez pas trop ses vêtements ou sa couche.
- Si votre médecin vous le conseille, vous pouvez utiliser un **lait anti-régurgitation** (AR, ou *Confort*). Ces laits sont épaissis avec des protéines de lait, de la farine de caroube ou de l'amidon de maïs ou de riz. L'appellation « anti-régurgitation » est réservée aux laits de ce type vendus en pharmacie. Dans les grandes surfaces, ils sont désignés sous l'appellation *Confort*.
- Il existe également un médicament destiné à prévenir les régurgitations des nourrissons.

Liste des médicaments mise à jour : Lundi, 22 Juin 2009

- **Antiacides d'action locale**
  - **GÉLOPECTOSE**

Régurgitations

Définition

- Les régurgitations sont le reflux d'aliments depuis l'estomac vers l'oesophage puis la bouche, en dehors de tout effort de vomissement.

Chez le nourrisson

- C'est un phénomène tout à fait normal chez le nourrisson. Dans ce cas, le lait est généralement non caillé, car il n'a pas eu le temps d'être attaqué par l'acide de l'estomac.
- Lorsque le lait est caillé, il s'agit d'une régurgitation acide, parfois douloureuse et entraînant des pleurs, et qui est un reflux gastro-oesophagien.

Chez l'adulte

- Chez l'adulte, cela peut traduire un problème de la jonction entre l'oesophage et l'estomac, et dans ce cas, on parle également de reflux gastro-oesophagien, dont l'une des causes est la hernie hiatale
- Lorsque ces régurgitations sont acides, on parle de pyrosis.

Bébé régurgite : les bons gestes

Votre nourrisson renvoie une petite quantité de lait après chaque tétée ? Rien de grave le plus souvent. Avec quelques gestes simples, ces régurgitations vont vite s'arranger.

Les tout-petits ont un système digestif immature et il arrive que le petit clapet situé au bas de leur oesophage, le cardia, ne soit pas assez tonique pour empêcher le contenu de l'estomac de remonter occasionnellement. D'où des petites régurgitations qui, la plupart du temps, sont banales. Quelques mois plus tard, quand bébé mangera une nourriture solide et commencera à se tenir debout, tout ceci ne sera plus qu'un mauvais souvenir.

Alors, quand faut-il consulter ? "Lorsque ces régurgitations sont importantes, qu'elles surviennent à distance de la tétée, qu'elles font grimacer et pleurer bébé, on peut suspecter un reflux gastro-oesophagien, explique le Dr Maison, pédiatre. Idem lorsque sa courbe de poids stagne, qu'il tousse la nuit ou qu'il se réveille en pleurant, et ce sans forcément régurgiter de façon évidente".

Bien le maintenir lorsqu'il tête

Une échographie, une radio de l'estomac, une pH-métrie, plus rarement une fibroscopie, viennent confirmer le diagnostic. Car il ne faut pas passer à côté d'une intolérance au lactose, qui provoque elle aussi des régurgitations abondantes. En cas de reflux de petite ou moyenne importance, des changements d'habitude suffisent. Pendant la digestion, il faut maintenir votre bébé le plus droit possible, en le portant sur l'épaule ou dans un sac kangourou. Lorsqu'il est allongé, pensez à surélever la tête de son lit.

Un lait antireflux c'est encore mieux

S'il est nourri au biberon, le médecin vous conseillera de remplacer son lait habituel par un lait antireflux (AR), qui épaissit dans l'estomac. Si vous allaitez, il suffira de lui donner, à la fin de la tétée, un épaississant gastrique. Dans les deux cas, le lait, moins fluide, "remontera" plus difficilement. Utilisez aussi un biberon conçu pour éviter d'avaler trop d'air au moment de la tétée. Ces mesures, qu'on peut compléter par un traitement homéopathique, suffisent à apporter une nette amélioration.

Si, au bout d'un ou deux mois, bébé continue de régurgiter ou si, dès le départ, le reflux est important, le médecin prescrira un protecteur de la muqueuse oesophagienne et un médicament qui augmentera le tonus du sphincter paresseux. Une intervention chirurgicale n'est que très rarement nécessaire.

Régurgitations : 5 gestes à ne pas faire

Les régurgitations sont des incidents fréquents et souvent transitoires. En attendant, quelques précautions peuvent limiter ces petits crachouillis. Résumé de ce que vous devez éviter de faire.

Perdre votre calme

Ne vous laissez pas gagner par l'inquiétude. Sensible à votre angoisse, votre bébé pourrait en effet appréhender ce qui devrait être un moment de plaisir. Prenez un peu plus de temps pour lui donner son repas et n'hésitez pas à l'interrompre avec une pause câlin. Cela permettra à son estomac de se vider tranquillement.

Donner un biberon supplémentaire

Ce n'est pas parce que votre bébé vient de recracher du lait qu'il faut lui en redonner. Un estomac trop rempli favorise au contraire les régurgitations. Certains nourrissons sont suralimentés, ce qui finit par retentir sur leur digestion, et donc leur courbe de poids.

Abuser des laits épaissis

Un biberon contenant trop de farine est plus difficile à digérer. Et l'estomac de votre bébé risque de ne pas le supporter. Plus consistants, les laits "anti-régurgitations" ou "confort" peuvent réduire les rejets par simple effet mécanique. Mais ils sont parfois responsables de constipation. Le mieux est d'en parler d'abord au médecin.

Se tromper de tétine

Lorsque le lait coule trop lentement à son gré, bébé s'impatiente, ce qui favorise les vomissements. Mais si le débit est trop rapide, il avale trop vite une grande quantité d'air et de liquide et son estomac n'aime pas ça. Donc contrôlez bien le débit de la tétine.

Fumer à la maison

On sait que le tabagisme passif augmente le risque de régurgitations. Si vous allaitez, il est préférable aussi de renoncer à la cigarette : une partie de la nicotine se retrouve dans le lait !